



**Психічне здоров'я** — це стан благополуччя, у якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати й робити внесок у свою громаду. Психічне здоров'я є основою благополуччя людини й ефективного функціонування спільноти.

До вашої уваги **п'ять головних порад**, які допоможуть поліпшити ваше психічне здоров'я та самопочуття.

## 1. Спілкуйтеся з іншими людьми

Добрі відносини з оточенням важливі для вашого психічного здоров'я, адже вони допомагають розвинути почуття приналежності до групи, дають можливість поділитися позитивним досвідом з іншими та відчувати емоційну підтримку. Спілкуйтеся з друзями, сім'єю, колегами, однодумцями. Обмінюйтеся думками, підтримуйте одне одного — усе це допомагає відчувати себе в тонусі та зберігати життєві сили.

## 2. Будьте фізично активними

Регулярна фізична активність пов'язана з нижчим рівнем депресії і тривожності у всіх вікових групах, підвищенням самооцінки та гарним настроєм. Це не обов'язково має бути інтенсивне тренування — можна просто прогулятися на свіжому повітрі в колі друзів чи сім'ї. Під час прогулянки знижується рівень гормону стресу (кортизолу), і внаслідок цього ми відчуваємо піднесення та отримуємо більше задоволення від життя. Прогулянку можна робити за півтори-дві години до сну, щоби покращити його якість та почуватися більш розслаблено.

## 3. Продовжуйте вчитися

Дослідження показують, що освоєння нових навичок поліпшує психічний стан завдяки підвищенню впевненості в собі через розвиток цілеспрямованості. Навіть якщо ви відчуваєте, що у вас недостатньо часу або немає потреби вивчати щось нове, є багато різних способів додати нові знання у своє життя. Наприклад, ви можете спробувати: готувати щось нове та корисне, удосконалити свої вміння (поліпшити навички презентації, фотографії, полагодити зламаний велосипед) або спробувати нові види діяльності (вести блог, займатися новим видом спорту, вчитися малювати).

#### **4. Допомагайте іншим**

Науковці виявили, що доброта й щедрість можуть допомогти поліпшити ваш психічний стан завдяки створенню позитивних емоцій та відчуття важливості. Невеликі добрі справи для інших людей або волонтерство сприяють підвищенню рівня нейромедіаторів, як-от серотонін, дофамін та ендорфін. Також, коли ми робимо добрі справи, у нас збільшуються самооцінка, рівень емпатії та співчуття, покращується настрій. Це знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу.

#### **5. Уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки**

Усвідомлення допомагає краще розуміти власні думки та емоції, тривогу чи переживання, поліпшити ставлення до життя й підхід до розв'язання проблем. Намагайтеся дослухатися до свого тіла, бажань та процесів свого внутрішнього світу, адже це підвищує здатність планувати діяльність, позитивно ставитися до себе і, як наслідок, — мати високий рівень емпатії та самоприйняття.

